WEEKLY MENU

日	10月16日				10月17日				10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日			
曜日	(月)				(火)				(水)				(木)				(金)				(土)				(日)			
朝食	ほうれん草とベーコンのソテー いんげんのピーナッツ和え				鯖の塩焼き ひじきと大豆の煮付け				チーズスクランブル 和風マカロニサラダ				白身魚フライ ヨーグルト・フルーツソース				ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーの辛子マヨネーズ				つくねと野菜の含め煮 アジアン風ホクホクポテト				オムレツ ごぼうのピリ辛和え			
	ごはん・パン 葉大根とふのりの味噌汁				ごはん・パン じゃが芋と絹さやの味噌汁				菓子パンの日 いんげんとコーンのスープ				ごはん・パン 小松菜と高野豆腐の味噌汁				ごはん・パン キャベツと玉葱のスープ				ごはん・パン 巻き麩となめこの味噌汁				ごはん・パン 玉葱と油揚げの味噌汁			
	納豆 サラダ・牛乳				納豆 サラダ・牛乳				納豆 サラダ・牛乳				納豆 サラダ・牛乳				サラダ・納豆 コーンフレーク・牛乳				納豆 サラダ・牛乳				納豆 サラダ・牛乳			
栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
	680	17.2	15.2	3.0	713	20.0	15.3	3.4	751	15.6	20.7	2.9	951	27.1	24.4	2.7	720	15.1	20.7	2.5	851	21.8	23.1	3.6	992	27.6	25.7	4.4
昼食	親子丼 ワカメともやしのごま塩和え				肉ねぎうどん レンコンはさみ揚げ				カレーライス チキンカツ				スパゲッティーミートソース 海草と大根のサラダ				中華丼 きゅうりのなめ茸和え				サンドイッチバイキング				チキンライス 野菜コロッケ			
	漬物 えのきとキャベツの味噌汁				白菜のおひたし 混ぜご飯				福神漬				黒糖ロールパン 卵コンソメスープ				フルーチェ もやしとわかめの味噌汁								レタスとコーンサラダ ベーコンときゃべつのスープ			
栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
	861	29.1	18.7	5.2	1067	28.2	22.7	11.8	688	19.8	37.1	5.5	861	32.3	21.8	3.3	873	28.9	23.4	2.8					999	20.9	29.7	7.3
夕食	ささみチキンカツ 切干大根の中華和え				豚肉のはちみつ生姜炒め 花野菜のコンソメ煮				鶏肉の甘酢あんかけ 魚介と野菜のマリネサラダ				A：揚げ餃子の豆板醤ソースがけ B：鱈の香草焼き				鶏肉の胡麻風味焼き ひじきと白滝の煮付け				豚肉と豆腐のトマト旨煮 大根の梅和え				グリルチキン　ベーコンオニオンソース 根菜の煮物			
	ごはん 豆腐と長葱の味噌汁				ごはん 渦巻麩と長葱の味噌汁				ごはん キャベツとわかめの味噌汁				ごはん・かぼちゃのいとこ煮 水菜と油揚げの味噌汁				ごはん もずくとエノキの味噌汁				ごはん とろろ昆布と油揚げの味噌汁				ごはん 絹さやとふのりの味噌汁			
	オレンジジュース				おくらめかぶ				ジュース				昆布佃煮				ジュース				おくらの青しそ和え				ジュース			
栄養価	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g
	845	26.5	36.9	5.1	1234	55.2	68.9	5.3	1080	47.0	19.0	3.6	1077	38.9	26.6	4.8	1032	38.0	29.4	4.1	1088	44.2	31.3	4.3	1032	25.9	33.9	3.3
					MEGAメニュー								1046	32.3	21.8	5.1												

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。　西洋フード・コンパスグループ株式会社